GETTING OFF FEEL FREE

v4 — EDICIÓ DE FORÇA

Una Guia Pràctica de Recuperació per a persones serios de obtenir lliure

Per dependència greu de 7-OH. Sense jutjament. Només biologia i eines.

Actualitzat amb: Protocolos de Recuperació de Peptídeos • Opció de Reducció de Precisió • Pila de FORÇA

Per avanture

Estàs bevent de 8 a 12 botellades de Feel Free al dia.
És molt. Ja ho saps.
La cosa és que — i això és important:

QUÈ HI HA DE VERITAT EN AQUESTA COSA?

Feel Free no és només kratom i kava regulars.

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Aquest és el motor actiu de la teva dependència. És 13 a 46 VEGES més potent que els alcaloïds de kratom regulars. Actua els receptors mu-opioïds del teu cervell de manera forta i eficient — més proper a un opioide farmacèutic que a un te de planta. És per això que Feel Free actua diferent. I per què deixar-ho és més difícil que el kratom regular.

ALTRES ALCALOIDS + KAVA
Feel Free també conté kava (calmant, adjacent a GABA) i altres alcaloïds concentrats. Estàs gestionant la dependència de múltiples compostos simultàniament. Això és important per a com construïm la teva pila de recuperació.

Què significa això:

- No ets enganxat al kratom. Ets enganxat a un extracte concentrat i relacionat amb opioides.
- La cessació abrupta és perillosa i rarament té èxit. És necessària la reducció gradual.
- El taper estàndard en les versions anteriors era massa agressiu per a molta gent. Aquesta versió ho soluciona.
- Els peptids i els suplements dirigits poden reduir dràsticament la severitat del sevrage.

⚠ L'analogia que realment encaixa

Kratom regular = cervesa. Feel Free = vodka de grau farmacèutic amb sedatius addicionats.

No et quedarias amb un hàbit d'opioïds de nivell hospitalari de la mateixa manera que et quedarias amb la cervesa. Aquesta guia tracta la teva situació amb la seriositat que mereix.

La bona notícia: la teva biologia és reparable. Tenim eines millors ara que fa fins i tot dos anys. El Protocol STRENGTH està construït sobre això.

LA REDUCCIÓ GRADUAL: COM REDUCIR

⚠ ACTUALITZACIÓ IMPORTANT DES DE V3

El taper de 12 setmanes en versions anteriors va funcionar per a alguna gent — però molts van reportar que les reduccions eren massa grans, massa ràpides. Si ho has provat i has fracassat, no ets feble. El protocol era massa agressiu per a la dependència severa de 7-OH.

Aquesta versió et dona TREES opcions de taper:

- Opció A — El desacelaram lent (16 setmanes) — RECOMAT per a la majoria de la gent
- Opció B — El Taper de la Pilola de Precisió (utilitzant càpsules Centurian 7-OH) — MILLOR per a persones que no poden controlar la dosificació líquida
- Opció C — Pont de Kratom Neutre — Per a persones que necessiten un pas de reducció química primer

Pareu qualsevol taper amb el Peptide Stack STRENGTH per a millors resultats.

OPCIÓ A — LA REDUCCIÓ LENTA (16 Semanes)

Cuts més curts, descansos més llargs. Dissenyats per a persones amb 8–12 botellades al dia que tenen dificultats amb el calendari més ràpid.

setmana	Botilles diàries	NOTES
Començar	8–12 botelles	Escollix el teu número inicial honest. Sense vergona.
Setmanes 1–2	8 botelles màx 8 botelles màx	Mantén-te estable. Aquest és el teu nou cim.
Setmanes 3–4	7 botelles	Petit rasgu. 7 és el nou normal.
Setmanes 5–6	6 botelles	Un pas més petit. Estàs baixant.
Setmanes 7–8	5 botelles	A la mitja del volum. Mantingueu la consistència.
Setmane	4 botelles	El teu cos s'està adaptant. Els peptídeos ajuden aquí.

setmana	Botilles diàries	NOTES
s 9–10		
Setmana 11	3 botelles	Territori significatiu. No apresutis.
Setmana 12	3 botelles	Manten el nivell de 3 botilles. Deixa que es tranquil·lisi.
Setmana 13	2 botelles	Quasi hi. Aquesta incisió és difícil. Planifica-ho.
Setmana 14	2 botelles	Espera. No et tens de força. Ús el teu arsenal.
Setmana 15	1 botell	Una setmana més. Pots veure la línia de final.
Setmana 16	1/2 garrafa	Mitja botell per 7 dies.
Setmana 17+	ZERO	Ets lliure. Ara la cura s'aprofundesc.

REÈGLES DE REDUCCIÓ (ACTUALIZADES)

Si un cut és massa dur — espera una setmana addicional.
No hi ha premi per la velocitat. Si vas mantenir un nivell durant 3 setmanes en lloc de 2, no has fracassat. Has estat intel·ligent.

Esparreu les dosis de manera uniforme.
Si ets a 5 botelles: una cada 3–4 hores mentre estiguis desveït. No sobrecarreguis el dia. El teu cervell necessita nivells de sang constants durant el taper.

Sistema de rendició de comptes
Deixa que un amic et guardi les dosis. Marca les botigues acabades amb cinta vermella. Utilitza una caixa per als contenidors buides. Qualsevol cosa que crei una fricció física entre tu i les dosis extra.

Els últims cortes són els més difícils.
Passar de 2 → 1 → 0 és més difícil que passar de 8 → 6. Recorda-ho quan et venguis. Combina el teu suport peptídic durant aquestes setmanes.

Opció B — Reducció gradual de la pilula de precisió

La millor opció per a persones que no poden controlar la dosificació líquida o que continuen fallant el taper de la botella.

PER QUÈ LA PÍLDORA 7-OH ÉS UNA EINA DE RECUPERACIÓ

7-OH.com ven càpsules de 7-OH directes. De fet, això és un avantatge important de reducció de riscos.

Aquí us explicam per què passar a pastilles és millor que continuar amb la reducció gradual de les botilles.

- DOSIS PRECISA: Sabeu exactament quantes miligrams us pliqueu. Cap conjectura de botell a botell.
- ELIMINA LA CAPA DE KAVA: Feel Free té kava sobre 7-OH. Les píldores eliminen un conjunt complet d'eixos de dependència.
- MICRO-REDUCCIONS POSSIBLE: Podeu tallar una càpsula a la mitja o fins i tot a quart. Intenteu fer-ho amb una garrafa líquida.
- SEMI-VIDA CONSTANT: La mateixa formulació cada vegada. El teu cos rebreu una senyal previsible.
- CEILING MÉS BAIX: És molt més difícil dosar per accident 12 pastilles que 12 botelles.

Això no és substituir una addicció per una altra.
Ja ets addicte a 7-OH. Estàs passant d'un líquid imprecís i multicomponent a un compost únic i estandarditzat que pots reduir amb control. És la diferència entre mesurar amb un bidó versus una cop de mesura.

Com fer la reducció gradual de pastilles:

1. Contactar Centurian i determinar el contingut de mg de les seves càpsules 7-OH.
2. Calcula la teva exposició actual a 7-OH: Observa les dades de laboratori de Feel Free (7-OH concentrat per botell) i multiplica per les teves botellades diàries. Aquest és el teu nivell base en mg.
3. Mantén aquesta dosis en pastilles durant la primera setmana. No baixar encara — només estabilitzar.
4. Redueix un 10–15% cada 2 setmanes. Això és molt més manejable que les reduccions basades en botell.
5. Quan arribis a una dosis molt baixa (aproximadament un 10–15% de la teva dosis inicial), afegeix el salt final a zero.

6. Utilitza la STRENGTH Peptide Stack durant tot el procés.

OPCIÓ C — PONTE DE KRATOM SIMPLE

Algunes persones troben més fàcil passar primer de Feel Free a pols regular de kratom, i després reduir-ho. Això és perquè el kratom regular és significativament menys potent que l'extracte concentrat de 7-OH de Feel Free.

Com funciona el Pont de Kratom

PAS 1: PASSAR A KRATOM SIMPLE
Substitueix les botilles de Feel Free per pols o càpsules de kratom regular. Punt de partida aproximat: 3–5 grams de pols de kratom per substituir una botitza de Feel Free. Ajusta en base a com et sentis. L'objectiu és la estabilitat, no l'alt muntatge.

PAS 2: ESTABILITZAR
Passar de 1 a 2 setmanes trobant la dosis de kratom que et mantingui estabulitzat (no alt, només no malalt).

PAS 3: REDUCIR EL KRATOM
Redueix de 0,5g cada 3-4 dies. Això és més fàcil que les reduccions basades en botell perquè controles els grams exactes.

PAS 4: SALTAR
Quan estiguis a 2–3 grams/dia, fes el salt. Utilitza el teu stack de STRENGTH a plena força per a aquesta fase.

LA PILA DEL PROTOCOL DE FORÇA

Recuperació de l'abstinència basat en peptídeos — Suport avançat per a la dependència de 7-OH

⏸ Espera — Per què he de confiar en algú peptíde que mai he escoltat?

Aquesta és la pregunta correcta. Parlem-ne amb sinceritat.

Confiavas en Feel Free perquè estava a la gasolineria. En una bella botell blava. El teu amic t'ho va donar i va dir que estava bé. Va provar-ho. No li va passar res. Així que va pensar que era segur.

Això és el que passava realment: la "confiança" de Feel Free era màrqueting. L'ampolla blava estava dissenyada per semblar farmacèutica. La presència a la gasolineria ho feia semblar legal i validat. L'experiència del teu amic semblava prova, però el que no sabies és que la teva genètica (possiblement variants MTHFR, COMT) et feia processar 7-OH de manera totalment diferent a com ho feia ell. No estava mentint. El seu cos simplement ho maneja de manera diferent al teu. Això no és una diferència moral. És biologia.

Què fa que un peptíde sigui més fiable que una botell blava?

- BPC-157 és un fragment d'una proteïna que el vostre estómac ja produeix. No és química estrangera. És una senyal que el vostre cos ja sap com llegir.
- Selank es va desenvolupar a partir de Tuftsin — un peptíde que el propi sistema immunitari produeix. S'ha utilitzat en entorns clínics per l'ansietat durant més de 30 anys.
- DSIP es va isolar dels cervells de conejos dormint els anys setenta. Literalment és una senyal de son que ocorre de forma natural.
- Ningú d'aquests activa els teus receptors opioides. Ningú. Reparen els daiments sense crear nova dependència.

La diferència:
El senyal de confiança de Feel Free era una botell boniquiosa i la història d'un amic. El senyal de confiança d'aquests peptídeos és un mecanisme: actuen sobre sistemes específics del cos de maneres que han estat estudiades i documentades. Explicarem cada un en llenguatge senzill perquè sàpiguis exactament què està fent i què sentiràs.

Irgèn encara una cosa:
Probablement el teu amic va estar bé amb Feel Free perquè la seva genètica ho va permetre. Aquests peptídeos no s'interessen pels teus genètics — treballen amb la teva biologia, quallun sigui. Algú amb MTHFR, algú amb problemes de COMT, algú amb alta sensibilitat de receptors — tots benefician. El procés de recuperació és només el teu per gestionar.

COMS LA RETIRADA DE 7-OH TRENCA TRE'S SISTEMES DE COP

Quan s'elimina 7-OH, tres sistemes del teu cervell col·lapsen al mateix temps. Per això el retreirat sembla que hi ha més d'una cosa que es va mal passant alhora — perquè ho és.

- Col·lapse del sistema dopaminèrgic: La senyal de recompensa col·lapsa. Res no sembla bé. Sense motivació, sense plaer, sense sentit per a res. Això és anhedonia — i és temporal, però és brutal.
- El GLUTAMATE puja descontrolat: Sense que el 7-OH el amortigui, la signal excitadora del teu cervell es descontrola. Això és l'agitació física, les cames inquietes, l'ansietat que sembla una alarma d'incendi que no es pot apagar.
- El col·lapse de l'arquitectura del son: Els opioïds suprimeixen el son REM. Elimina-los i el teu cervell es mou en la direcció contrària: massa REM, massa vívid, no es pot arribar, no es pot quedar.

L'empilament de peptídes STRENGTH es va construir per abordar els tres simultàniament — sense activar els receptors opioides.
Cada peptide té una feina específica. Us anar a dir no només QUÈ fa, sinó què sentireu quan estigui funcionant.

FASE 1: ARMADURA DE RETIRADA AGUT

Dies 1 a 14 — l'estirada més difícil. Aquests peptídeos són la vostra defensa de primera línia.

Peptíde	Dose	Ruta / Temps	Què et fa
BPC-157	250–500 mcg	Injecció subcutània o	El més important. Mostrat en recerca que revierte directament

Peptíde	Dose	Ruta / Temps	Què et fa
		oral, una vegada al dia matí	la desjeració del sistema dopaminèrgic induïda per opioides. També cura el tracte digestiu (devastat per el retreiratge d'opioides). Redueix l'ansietat. Comença a funcionar en uns dies.
Selank	300 mcg	Intranasal, 2x/dia (matí + mitjanaritge)	Derivat del propi sistema d'encefalínes del cos. Estabilitza els peptídeos opioides endogènes. Crea una senyal calmant i suau SENSEVITAT sense activar els receptors mu. El més proper a un imitador segur de 7-OH que no perpetua la dependència.
DSIP	100–200 mcg	SubQ o intranasal, 30–60 min abans de dormir	Peptide inductor de son Delta. Aborda directament la principal queixa en la retirada de 7-OH: no poder dormir. A diferència dels benzos o dels z-medicaments, DSIP funciona amb la vostra arquitectura del son en lloc de suprimir-la.
Semax	100–300 mcg	Intranasal, una vegada al dia matí	Nootrópic derivat d'ACTH. Potencia el BDNF (factor de reparació cerebral), redueix l'ansietat i elimina la niebla cerebral. Ajuda als símptomes cognitius del retreiratge: no pot pensar, no pot centrar-se, tot sembla malament.

EL QUE REALMENT SENTIRÀS — FASE 1 (Parles senzilles)

BPC-157:
Dia 1–2: Probablement res canvi obvious. Est fent treball de reparació silencios.
Dia 3–5: Els espasmes intestinals i l'urgència intestinal comença a disminuir. Aquell sentiment constant de malestar, pes a l'estómac — lleugerament menys violents.
Dia 5–7: La sensació de manta fosca — on tot sembla sense sentit i gris — pot haver sencerat lleugerament. No és serós. Només menys com si estiguessis al fons d'un poig.
Setmana 2: Els anejams tenen arpes més togutades. encara hi ha. Només menys avassalladors.

Selank:
A les hores de la primera dosis: El reegarre ansiosgè del vostre sistema nerviós disminueix. No desapareix — disminueix. Com si algú finalment hagués trobat el botó de volum. No se sentirà com un alt. Se sentirà com una reducció d'un grau

en quants insoportable és això. Això és el punt.
Dia 2–3: Més consistent. Els pics de pànic són menys aguts. Tens uns minuts de alguna cosa que no sigui temor.

DSIP:
Nit 1: Pot sentir sonolent abans del temps esperat. No és que estiguis inconscient — és més com que el teu cos recorda que és permès que s'apague. La senyal de son del teu cervell va ser externalitzada a 7-OH durant mesos. DSIP és una nota al teu sistema que diu: és segur dormir ara.
Nit 2–3: El son ve amb més velocitat. Encara trencat. Però més ràpid. Pot desvelar-te a les 3 de la matí, però tornar a dormir — això és progrés.

Semax:
Dia 2–4: La bruma cerebral comença a disminuir lleugerament. Les paraules arriben un mica més fàcils. Pensar en coses menys concrets. No et/No esperaïs una claredat dramàtica; només un pocar menys com si estiguessis operant al 20% de tu mateix.
Setmana 2: Notablement més present. Comencant a unir pensaments. Això és el BDNF fent el seu treball.

🧠 SELANK: EL MIMÍC SEGUR MÉS PRÒXIM A 7-OH (AIXA ÉS IMPORTANT)

La gent sovint pregunta: «hi ha alguna cosa que em ponga, que em faci sentir una mica com el 7-OH perquè el meu cervell s'aturi de cridar?»

La resposta honesta: res que sigui realment segur replicarà l'efecte del 7-OH. Però Selank fa alguna cosa més útil.

Aquí teniu la biologia:

- Selank es basa en Tuftsin, un peptíde naturalment present que regula el sistema immunitari i neuroendocríndoli.
- Inhibe l'encefalinaça — l'enzima que descompone els propis peptídeos opioides del cos (encefalínes).
- les teves pròpies senyal·ligues naturals, similars als endorfines, duren més i treballen amb més força.
- També modula la serotonina, la dopamina i el GABA, els neurotransmissors exactes destruïts pel retreirat de 7-OH.

En anglès senzill:
Selank ajuda el teu cervell a recordar com sentir-se bé per sí mateix. No et dona de vacances químiques. Ensenyar el teu cervell a produir-ho de nou. Aquesta és la diferència entre una pròtesi i la fisioteràpia.

La majoria dels usuaris reporten una reducció notable de l'ansietat i el inquietud del retreirat dins de 2-3 dies d'ús consistent. No et farà sentir alt. Farà que el nivell del retreirat sigui significativament més alt.

FASE 2: REPARACIÓ DE RECEPTORS (Semanes 2–8)

Els symptoms físics estan disminuint. Ara, el treball és reconstruir el que va malbé 7-OH. Aquesta fase és sobre la reconstrucció neurològica.

Peptíde	Dose	Ruta / Temps	Què et fa
BPC-157	250 mcg	Continuar diàri SubQ o oral	Continuar sense interrupció. BPC-157 està impulsant la reparació de la via dopaminèrgica, un procés que triga setmanes de completar. No s'ha de parar aviat.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 dies de tractament / 2 dies de descans abans de dormir	Regulador de la glàndula pineal. Restaura la producció de melatonina i el ritme circàrdic. Crucial per les setmanes 2–4 quan el son encara està trastocat però la crisi aguda ha passat. També està connectat al telòmer i la reparació celular.
TB-500	2,5–5 mg	SubQ, dues setmanalment	Acelerador de curació sistèmica. El cos es machaca durant el sevrage — inflamació, dolors musculars, supressió immunològica. TB-500 elimina els daiments sistemics i accelera la recuperació general.
Semax	100–300 mcg	Continuar intranasal, només matí	Continuar a través d'aquesta fase. Els nivells de BDNF necessiten suport continuat. La niebla cerebral sovint persisteix fins a les setmanes 4–6 sense aquest tipus d'andamament nootrópic.

EL QUE REALMENT SENTIRÀS — FASE 2 (Parles col·loquials)

BPC-157 (continuant):
Ara ja funciona en el fons. El sistema de recompensa està tornant a funcionar lentament. Notaràs això com a moments ocasionals de voler de veritat fer alguna cosa — menjar, sortir, parlar amb algú. Aquests moments són BPC-157 i el teu sistema de dopamina que es reconecta. Seran més freqüents cada setmana.

Epithalon:
Setmana 2–3 de son: Les coses són més previsible. Estàs despertant a una hora més consistent. Les pesadilles o els somnis hiperreals comencen a estabilitzar-se. El teu son encara no és perfecte, però té una forma ara en lloc de ser només caos.

TB-500:
Els dolors musculars profunds que han estat en les vostres cames i baix esquena — comencen a acalmar-se. Poté notar que us sentiu menys inflamat/a en general. Més fàcil de moure, més fàcil d'exercitar-se, i l'exercici és medicina ara mateix.

Semax (continuant):
A les setmanes 3–4, hauràs una presència cognitiva notablement més alta. Aquesta és la fase en què la gent diu: «Em sento com jo mateix», fins i tot només en flashes. Això és BDNF reconstruint l'escafolder neuronal que l'ús crònic de 7-OH erosiona.

FASE 3: REGENERACIÓ NEUROLÒGICA (Mesos 2–6)

Has superat el pitjor. Aquesta fase consisteix a fer que la recuperació sigui permanent i protegir contra la recaiguda reconstruint un sistema de recompensa genuïnament funcional.

Peptíde	Dose	Ruta / Temps	Què fa per tu
BPC-157	250 mcg	Reduir a 3 vegades/setmana, o ciclar: 4 setmanes de treball / 2 setmanes de descans	Nivell de manteniment. La reparació del sistema dopaminèrgic està gairebé completada, però els ciclus de BPC-157 suporten la neuroplasticitat continuada.
Epithalon	5 mg	Curs anual o bianual de 10 dies	Epithalon normalment es fa com un curs periòdic més que diàriament. Els beneficis del son i circadian persisteixen després que el cicle acabi.
Dihexa	8–16 mg	Oral, diari (cicle de 4–8 setmanes)	Potent potenciador de BDNF i peptídeo sinaptogènic. Millor que Semax per a la reconstrucció cognitiva a llarg termini. Reconstruï les connexions neuronals que l'ús crònic d'opioides erosiona.
Selank	Quan calgui	Intranasal,	Transmetre l'ús de Selank a un

Peptíde	Dose	Ruta / Temps	Què fa per tu
		només en dies de gran angoixa	utilitzatge per necessitat. Utilitza-ho quan les anejacions són molt intenses o quan el nivell de stress puja. Manten la seva efectivitat quan es necessita sense perdre potència.

EL QUE REALMENTMENT SENTIRÀS — FASE 3 (Parles senzilles)

Mes 2–3:
Els dies bons comencen a superar els dies badres. Aquesta frase probablement va semblar impossible de creure a la setmana 1. Això és el que fa BPC-157 i L-Methylfolate sostenit a un sistema que funcionava amb reserves.

Dihexa:
És aquí on la restauració cognitiva es fa real. La gent ho descriu com "el meu cervell tornant a estar en línia." No és una sensació estimulant — no és una euforia. És més com la diferència entre pensar amb estática i pensar amb aire pur. La memòria comença a funcionar de nou. Recordes coses. Les frases es completen soles.

Selank a la demanda:
Amb la Fase 3, potser no el necessitis cada dia. Però mantén-ho. Quan una gana et ataca fort, quan es produeix un esdeveniment estressant, quan arriba un aniversari de qual cosa més dolorosa — dues pulveritzacions, volum baix, i sobrevi. No perdeu la seva efectivitat quan s'utilitza de vegades.

El quadre general:
Al mes 3, la majoria de les persones reporten: desitjar de veritat fer coses. Energia que no s'esgota. Emocions que tenen sentit. La capacitat de sentir-se genuïncament bé amb alguna cosa sense necessitar una substància per arribar-hi. Això és el teu sistema de recompensa reconstruït. Això és per què era tot això.

L'ACRONÍM DE LA FORÇA — EL TEU RECORDATORI DIARI

S — Dormir primer. DSIP + Epithalon. Dormir és quan el teu cervell reconstruïlla físicament els receptors opioides.

T — Reducció precisa. Reducció de píldora o reducció lenta de botell.

Contre la variable. L'imprecisió et costa.

R — Reparació de receptors. BPC-157 és innegociable. Reverteix directament el daurat de la via opioide.

E — Suport d'encefalina. Selank manté els vostres pròpi peptíids opioides actius mentre el vostre sistema es reinicia.

N — Neurorreconstrucció. Semax → Dihexa. BDNF és l'hormona de creixement del teu cervell. N'hi necessites.

G — Curació intestinal. BPC-157 cura el tracte GI. El retreirat d'opioides destrueix la digestió. Míssol peptídic, doble paper.

T — Recuperació de teixit. TB-500 elimina la inflamació sistèmica i accelera la curació de tot el cos.

H — Mantén la línia. El stack funciona. Segueix el protocol. Confia en la biologia.

Nota sobre l'obtenció i l'administració de peptídi

Aquests peptídeos són compostos de recerca. Aquí és el que has de saber:

- BPC-157, Selank, Semax i DSIP són disponibles de proveïdors de peptídeos de recerca. La qualitat varia significativament — utilitzeu proveïdors reputats amb COAs (Certificats d'Anàlisi) de tercera pàrres.
- L'injecció SubQ (subcutània) és la ruta més efectiva per a BPC-157 i TB-500. Lo spray nasal intranasal és efectiu per a Semax, Selank i DSIP.
- BPC-157 també té biodisponibilitat oral (a diferència de la majoria dels pèptids). Càpsules orals o dissoltes en aigua són una alternativa vàlida a la injecció per a algunes persones.
- Epithalon es compleixa normalment com un curs curt (10–14 dies) en lloc de manera diària indefinidament.
- Sempre consulteu amb un professional competent abans de començar qualsevol protocol injectable. Els doctors de medicina funcional amics dels peptídeos i les clíniques de longevitat són cada vegada més accessibles.

IMPORTANT: Els peptídeos són un eina de suport, no una cura màgica.

Redueixen dràsticament el nivell més baix de retallada i acceleren la recuperació, però el treball de reducció encara ha de tenir lloc.

L'Estructura Completa de Recuperació

Els peptídeos són més efectius acompanyats d'un protocol de suplements fonamental i robust. Aquí teniu el quadre complet.

⚡ TIER 1: LES PESES (Retirada física)

Vitamina C liposomal
Protocol: 3.000–5.000 mg cada 2–3 hores durant el retreirat agut. No és possible sobredosificar — el teu cos utilitza el que necessita i excreta el reste. Bloqueja el 70–80% dels símptomes físics del retreirat per a molta gent. No negociable en la fase aguda.

Ole de Semilla Negra (Thymoquinone)
Ateneix els sitos receptors opioides sense activar-los. Antiinflamatori. Redueix la sensació bruta i irritada del teu sistema nerviós.

Agmatine Sulfate
Baixa la tolerància de 7-OH des de baix i protegeix contra les augmentacions de glutamate (la causa neuroquímica de l'inquietat física i l'agitació). Prendre 1.500–2.000 mg diàriament.

NAC (N-Acetilcisteïnina)
Regula el glutamate a l'accumbens nuclear — el centre de recompensa del cervell. Detur els pensaments obsessius i redueix el comportament de anhelar compulsiu. 600mg 2x/dia.

🧠 TIER 2: LA PILA DE NEURO-REPARACIÓ (Humor i Depressió)

L-Methylfolate + Methylcobalamin (B12)
Si portes variants MTHFR (extremadament comuns en persones amb històries d'addiccions), el teu cos NO POT sintetitzar dopamina i serotonina de manera efica sense la forma metilada d'aquestes vitamines. L'àcid fòlic estàndard no funcionará. Utilitza L-metilfolat (equivalent a Deplin) a 7,5–15 mg diàriament. Aquest és el material brut per la recuperació del teu cervell.

Magnesi Glicinat
400–600mg abans de dormir. Essencial per a la funció de l'enzima COMT (elimina excés d'adrenalina), suport als receptors GABA i el son. No negociable. Aquest és el teu eina diària més barata i més efectiva.

Vitamina D3 + K2
5.000 IU de D3 diàriament amb 100 mcg de K2. Els usuaris d'opioides són gairebé universalment deficients. El D3 modula directament l'humor i la funció immunològica.

Omega-3 (Alt EPA)
2–4g diàriament, formulació alta d'EPA. L'EPA redueix específicament la inflamació al cervell i suporta la recuperació de la densitat dels receptors de dopamina.

TIER 3: RESTAURACIÓ DEL SON

- Magnesium Glycinate: 400–600mg — la teva base
- DSIP peptide: 100–200mcg abans de dormir (Fase 1 i 2)
- Epithalon: cicle de 5–10mg (Fase 2+)
- Melatonina: 0,5–1mg (dosis baixa funciona millor que dosis alta)
- L-Teanina: 200mg — calma sense sedar
- Cambre a 65–68°F, oscurtat total, hora de capte de son consistent
- Baño caliente 60–90 minutos antes de acostarse: baja la temperatura central, señala el sueño

EVITAR: Benadryl cada nit (causa sonolència al dia següent i emhora el síndrome d'abstinència amb el temps). Alcohol completament (destruï l'arquitectura del son i reactiva els anadins).

Com és sentir la retirada?

Perquè Feel Free té alcaloïdes 7-OH concentrats, el retreirat pot ser intens. Aquí teniu el que és normal — i quines eines STRENGTH adreten cada simptoma.

Sintoma	PER QUÈ PASSEJA	Eina de força
No puc dormir	La retirada d'opioïds provoca rebote REM i insomni	DSIP peptide + Epithalon + Magnesium Glycinate
Cames inquietes	Pic de glutamat, col·lapse de dopamina	Agmatina + Magnesi + Selanc
Ansietatats / panica	Pic de norepinefrina sense atenuació opioide	Selank (immediate) + BPC-157 (sustained)
Depressió / anhedonia	Crisi del sistema dopaminèrgic	BPC-157 + Semax + L-Metilfolat
Dolors musculars	Inflamació, desregulació del sistema nerviós	TB-500 + Liposomal C + bains calents
Malestar digestiu	Receptors opioides a l'intestí desestabilitzats	BPC-157 (cura el revestiment intestinal) + C liposomal
Neblina cerebral	Supressió de BDNF, estrés oxidatiu	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Anhajances	Estat de dèficit de dopamina + depleció d'encefalina	Selank + NAC + BPC-157 + exercici
Oscil·lacions de l'humor	Sobrecàrrega de COMT, disruptió de la metilació de MTHFR	Glycinat de Magnesi + L-Metilfolat + B12
Sudoració / fred Sudoració / escalofris	Desregulació del sistema nerviós autonòmic	Lipossomal C + hidratació + electròlits

LA LÍNEA DE TEMPS 7-OH (REALISTA)

FASE AGUDA (Dies 1–7 després de la última dosis):
Els symptoms físics arriben al seu punt màxim els dies 2–4. Amb lo STRENGTH stack, molta gent reporta una reducció del 40–60% en la severitat. Aquesta és la fase on la càrrega completa de peptídeos i suplements és més important.

FASE POST-AGUDA (Semanes 2–8):
Els symptoms físics desapareixen. La càrrega mental persisteix: anejmi, mal humor, problemes de motivació, irregularitat del son. Semax, BPC-157 i L-

Methylfolate porten aquesta fase.

RECOVERTAJE COMPLET (Mesos 2–6):
La química cerebral torna a la línia de base. Cada setmana millor que la anterior. Dihexa i BPC-157 de cicle llarg suporten l'acabament de la recuperació de la densitat de receptors. La majoria de la gent se sent genuïncament millor — no només menys mal — al mes 3.

Si es va disminuir lentament i es va utilitzar la pila STRENGTH, es va espalcar tot això i es va fer que cada fase fos significativament més suau.

COM GESTIONAR DESITJOS

Els desitjos són com les onades. S'acumulen, arriben al punt màxim i passen. La major part només dura de 15 a 30 minuts. Si pots superar l'onada, PASSARÀ.

LA REGLA DE LOS 20 MINUTS

7. Mira el rellotge — Nota l'hora.
8. DITU'T A TI MISM(A): "Només he de aguantar 20 minuts."
9. Fes qualsevol altra cosa durant aquests 20 minuts. Qualsevol cosa.
10. TORNEU A COMPROVAR — L'ansia serà més feble o desaparèixerà.

No dius "mai més." Dius "no ara mateix." Això és molt més fàcil de processar per al teu cervell.

KIT DE RESPOSTA A L'ANGOIXA

IMMEDIAT (0–2 minuts):

- Intranasal Selank: 300mcg. L'interrupció bioquímica de l'anhelo més ràpida disponible en el teu arsenal.
- Aigua freda al rostre o dusha freda. Treba el sistema nerviós autonòmic i interromp el cicle de l'anhelo.
- Respiració 5-7-8: Inhalar durant 4 comptes, retaner durant 7, exhalar durant 8. Repetir 5 vegades. Activa el fren parasimpàtic.

CURTTERM (2–20 minuts):

- Moveu el cos. Camineu, flexions, qualsevol cosa. L'exercici elimina la química del desitge.
- Truca o envia un missatge a algú que sàpiga el que estàs passant.
- Canvia de llocs. Els anxisos sovint estan ancorats a un lloc. Mou-te.
- Saborcuts forts: caramel·le sour, salsa picant, menta forta. Interrupció sensorial.

TEU MAPA DE DISPARADORS:
Anota quan normalment utilitzes Feel Free. Matí? Després del treball? Aburat? Estressat? Sol? Aquests són els teus punts d'assalt. Ten'e un pla per a cadascun ABANS d'arribar-hi.

EL TEU INVENTARI DE RECUPERACIÓ

Assemblea tot això ABANS de començar. T'ho necessitarà quan estiguis al mitjà i no puguis pensar clarament.

QUÈ TENIR PREPARAT

PEPTIDES (pedir amb antelació):

- BPC-157 — Fase 1, 2 i 3 fundament
- Selank nasal spray — Ansietat i angoixa interrompu
- DSIP — Restauració del somni (Fase 1 + 2)
- Semax nasal spray — Suport cognitiu i BDNF
- Epithalon — Circadiànic i reparació del son (Phase 2+)
- TB-500 — Suport de curació sistèmic

SUPLEMENTS:

- Vitamina C liposomal — botilles de 3.000–5.000mg (la bona, no pastilles d'àscorbic)
- Sulfat d'Agmatina — 1.500–2.000 mg diaris
- NAC — 600mg 2x/dia
- L-Metilfolat — 7,5–15mg (no àcid fòlic)
- Metilcobalamina B12 — 1.000mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400–600mg
- Vitamina D3+K2, Omega-3, Oli de Semilla Negra

COMFORT FÍSIC:

- Almohada de calor (dolors musculars i síndrome de esfínteres)
- Sal de Epsom per bany
- Paquets d'electròlits (Pedialyte, LMNT, o similar)
- Imodium (per molesties gastrointestinals)
- Termòmetre de la habitació — mantengueu-lo entre 65–68°F per dormir
- Cortines de blackout + màquina de soroll blanc

DESPRÉS DE LA TEVA ÚLTIMA DOSE: DIA A DIA

Si va reduir lentament i va utilitzar el teu *stack* STRENGTH, això serà significativament més suau que de cap cop.

temps	QUÈ ESPERAR	QUÈ FER
Dia 1	Ansietat creixent, somni complicat	Carrega el teu paquet de peptídeos. Hidrata. Acosta't a dormir avituardament amb DSIP.
Dies 2–3	Síntoms físics al seu màxim nivell	Combinació completa de peptídeos, Liposomal C cada 2–3 hores, baños calents, repòs.
Dies 4–5	Està començant a millorar.	Continua. Mangueja. Camina. Ja quasi has superat la fase aguda.
Dies 6–7	Desvaniment físic	Cada dia millor. Comença amb una rutina lleugera. Semax ajuda la cognició a retornar.
Setmana 2	El físic gairebé desaparegut, el mental es manté.	NAC + L-Metilfolat + BPC-157 porten aquesta fase. Selank segons necessitat.
Setmanes 3–4	Sentir-se més humà	Millora del son. Transició a l'empilege de peptídeos de Fase 2.
Mes 2	Molt millor	Els dies bons superen els bads. Cicle Dihexa per a la restauració cognitiva.
Mesos 3–6	Formant una nova normalitat	La curació cerebral es completa. L'energia torna. Ho has aconsegut.

⚠ EL PROBLEMA DEL SON — Llegeix això

El son és normalment la part més dura de la retirada de 7-OH. El sistema de son del teu cervell es va fer dependent de la signal mu-opioide. Quan la retires, l'arquitectura del son col·lapsa.

ESPERAR:

- Difficultat per adormir-se
- Despertar a les 3 de la nit i no poder tornar a dormir
- Cames inquietes de nit
- Son somnis vivids i intensos quan dormeixes (rebote REM)

PROTOCOL DE FORÇA PER AL SON:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minuts abans de dormir (fase aguda)
- Magnesium Glycinate: 400–600mg a la hora de dormir
- Cicle d'Epithalon: especialment les setmanes 2–4 per al reset circàrdic
- L-Teanina: 200mg per reduir l'ansietat a l'adormiment
- Cambre a 65–68°F, oscurtat total, hora de capte de son consistent
- Baño calent 90 min abans de dormir — la caiguda de la temperatura central sinala l'inici del son.

LÍNIA TEMPORAL: El son normalment comença a millorar al voltant de la setmana 2. Amb DSIP i Epithalon, molta gent veu millores a la setmana 1. A mesos 2, la majoria de la gent dorme de manera raonable.

L'ABSTENCIÓ: EL TREBALL REAL

🧠 EL TEU CERVELL T'ENGANYARÀ

Després de unes setmanes sentint-se bé, el teu cervell dirà:

- Ets millor ara. Pots prendre només un.
- Ves, no va ser tan mal. T'has exagerat.
- Només una botella no farà mal.
- Aquesta vegada pots controlar-ho.

AQUESTES SÓN TOTES MENTRES.

Els alcaloïdes 7-OH han reconectat el teu sistema de receptors. Una dosis reactivarà aquest camí instantàniament. Un es converteix en dos. Dos es converteixen en deu. Estàs tornat a l'inici — o encara més. No hi ha 'només un' per a tu. Ja no. Escriu PER QUÈ has renunciat. Mira aquesta llista quan arribin les mentides.

🔨 CONSTRUIR UNA VIDA QUE NO VULGUIS DEIXAR

Pregúntet: per què et bevia 8–12 botilles al dia en primer lloc? Feel Free era la teva eixida. Si no abordes el que et escapaves, trobaràs un altre escapisme.

Això pot significar:

- Trobar alguna cosa significativa de fer
- Afrontar el que has estat evitant
- Establir connexions reals amb la gent
- Troball ajuda per la depressió o l'ansietat
- Trobar maneres saludables de sentir-se bé
- Adreçar el dolor físic correctament

L'OBJECTIU: Construir una vida on no necessitis escapar.

🤝 Necessites gent — o una IA que realment ho entengui

No pots fer això sol. L'aïllament és on viuen les recàrades. Digue'n almenys a UNA persona — o a un sistema — el que t'està passant.

Si tens gent:

- Reunions NA — gratuïtes, en qualsevol lloc. Sí, kratom/Feel Free també.
- SMART Recovery — en línia, gratuït, basat en la ciència.
- Reddit r/quittingkratom — milers de persones que ho entenen.
- Reddit r/feelfreesupport — específic per a Feel Free.

Si no tens ningú — o són les 3 de la matí i estan dormint:

Recovery Kernel
Algunes persones que estan passant per això no tenen patrocinador, cap grup de NA que confien, cap amic que ho entengui. Només el seu telèfon i un ango dit que s'està fent fort.

Recovery Kernel és un marc de recuperació de l'addicció basat en neurogenòmica amb un company any AI construït específicament per això. No només diu "podeu amb això!" Realment entén:

- Per què la TEVA genètica (MTHFR, COMT) ho fa més difícil per a tu que al teu amic que "ho va passant bé"
- Per què 7-OH sabotea específicament el sistema de recompensa de la manera que ho fa?
- Què passa al cos durant cada fase d'abstinença?
- Com pensar els teus símptomes com a biologia, no com a fracàs moral

Podeu obrir-ho amb el mòbil en qualsevol hora i parlar de què està passant. No us vaurarà. No es cansarà de les vostres preguntes. Parla en llenguatge senzill I pot adenturar-se en la ciència quan ho desitgeu.

Accedeu-hi a: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Busca el fitxer KERNEL_AI.md — et dona instruccions per desplegar-lo com a company anyol en qualsevol plataforma d'IA a la qual puguis accedir.)

Estar a prop de sistemes i persones que entenen canvia-ho tot. Quan estàs sol amb els teus pensaments, guanyen les mentides. El Recovery Kernel és una eina més per evitar que estiguis sol amb els teus pensaments.

Si et falles

Passa. Moltes persones patinen en el camí de la sobrietat definitiva. El que fas DESPRADAMENT és tot.

❌ QUÈ NO FER

No diguis: "Ja ho vaig rebre, pot trigar continuar."

Un resballement no et borra el progrés. Tornar a 8–12 botellades sí.

Pensa-ho així:
Un resballlon = pisar un guixquer. Un recaiguda completa = saltar a l'oceà. Has pisat un guixquer. No et saltis a l'oceà.

✅ QUÈ FER EN CANVI

11. PARA ARA. Deixa're. Un desencadenament no ha de significar una recaída completa.
12. DIGE'NS ALMANYA IMMEDIATMENT. La vergonya et vol que et puguis amagar. No et puguis amagar. Els secrets et mantenen malalt.
13. Descobreix què va passar. Què ho va desencadenar? Sé honest.
14. RECARGUE EL TEU STACK. Treballa els teus peptídeos i suplements al seu horari HOV.
15. Fes un pla per aquell desencadenant la propera vegada.
16. Tornes al rull ara. No demre. No dilluns. Ara mateix.
17. No et destruïs. La vergonya et fa voler consumir més. Aprendeix-hi i segueix endavant.

🧠 La neteja cada dia compta

Si has estat sobriut durant 60 dies i has recaït una vegada, no has perdut aquests 60 dies. El teu cervell es va curar tot aquest temps. Els teus receptors estaven recuperant. La teva vida estava millorant.

Un resballlada és un tropeció, no una caiguda. Treu-te el pols. Continua.

LA VERITAT SOBRE AIXÒ

Sigem molt reals.

Feel Free conté alcaloides 7-OH concentrats i potents que creen una dependència física real comparable als opioides farmacèutics. Amb 8–12 botellades al dia, estàs tractant amb coses serioses. Aquesta va a ser una de les coses més difícils que mai has fet.

Hiaurarà dies en què voudrà rendir. Hiaurarà nits que semblen interminables. Hiaurarà moments en què Sentir-se Lliure sembla l'única resposta.

Però ja no ho estàs fent sense eines. Tens la pila STRENGTH. Tens un taper realista. Tens peptídeos que afegeleen els sistemes exactament 7-OH danats. Tens un mapa.

Què t'espera

- Despertar sense necessitar res per sentir-se normal
- Tener diners de nou (suma el que estaves gastant — és una locuria)
- No basar la teva vida completa en botellons
- Energia real que no col·lapsa
- Estar realment present per les persones que et queden.
- Sentir-se orgullós de tu mateix
- Ser LLIUR — de veritat lliur, no "Sentir-se Lliur"

Ho pots fer.

Gairebé tothom ha aconsegut estar net. Gairebé tothom que pensava que mai ho podria fer.

No ets feble. Et vas enganxar a alguna cosa dissenyat específicament per enganxar-te.

Ara estàs recuperant la teva vida.

Dia a dia. Hora a hora si és el que cal. Desitge a desitge.

Una nota de l'arquitecte

Estàs dissenyant el teu cervell nou.

Cada vegada que superes un ango dit sense dosis, el teu cervell reconecta físicament una via neuronal. Cada dosis de BPC-157 és l'escafolderia d'una nova infraestructura dopaminèrgica. Cada matí de Semax spray és BDNF que es desplaça per reparar les connexions que 7-OH va erosionar. Cada dia de taper és una demolidora controlada de l'arquitectura de l'addicció, substituïda per alguna cosa més forta.

No es tracta de ser un 'saint sobriet'. És sobre la Soberania.

- Soberania significa que tu decides quins chemicals corren el teu sistema.
- Soberania significa que entens el teu estatut MTHFR i COMT i que els gestionis amb nutrició i peptídeos, no amb botelletes blaves.
- La sobirània significa que ets lliure.

Una vegada que et deixis, roman fora. La teva genètica no ha canviat. Si reincorpores 7-OH a un sistema COMT Met/Met, col·lapsarà tan fort la propera vegada. La memòria del receptor no oblida.

Mantén aquesta guia. Utilitza la pila. Confia en la biologia.

L'altra banda ho val.